

الأطفال الرضع دون سن 6 أشهر

خلال الشهر الأول، قد يبرز الرضع بعد كل تغذية، أو عدد قليل يوميًا، وبعد مرور شهر واحد، يبرز الرضع عدد أقل من المرات يوميًا أو حتى كل بضعة أيام.

- قد يحتاج طفلك إلى حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي. استشير طبيبك أو برنامج WIC للتأكد من الحصول على ما يكفي من حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
- إذا كنتِ تستخدمين الحليب الاصطناعي، فامزجي الحليب بطريقة صحيحة. راجعي التعليمات الموجودة على العبوة.
- يجب عدم تغيير الحليب الاصطناعي إلا بعد استشارة الطبيب المعالج أو موظف برنامج WIC. تغيير الحليب الاصطناعي قد يسبب أحيانًا الكثير من المشكلات.



الأطفال الرضع أكبر من 6 أشهر

- ساعدي طفلك على أن يكون أكثر نشاطًا. حركي ساقى الطفل مثل ركوب دراجة. شجعي الطفل على الحركة أو الحبو على الأرض.
- أعطي لطفلك المزيد من السوائل. يمكنك أن تقدمي له أوقيتين عصير البرقوق أو الكمثرى أو التفاح المخلوط مع أوقيتين ماء مرتين يوميًا، أو 4 أوقيت من الماء العادي مرتين يوميًا.
- أعطي لطفلك المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفاكهة اللينة والخضروات المطبوخة اللينة. حاولي تقديم من أوقيتين إلى 4 أوقيت من الفاكهة أو الخضروات يوميًا.
- أمزجي ملعقة كبيرة من حبوب النخالة 100٪ مع حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي، وأضفي هذا المزيج إلى حبوب الطفل.

بالنسبة للرضع في أي سن، اتصل بالطبيب إذا كان يظهر عليهم علامات أو أعراض، مثل أم شديد أو براز دموي، مع الإمساك.

الأطفال الدارجين والأطفال الصغار

- قدمي لطفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالألياف. يعد خبز القمح الكامل والحبوب والخضروات والفاكهة الطازجة جيدة على وجه الخصوص.
- يمكنك زيادة الألياف في أطعمة الطفل اللينة (مثل الزبادي أو الخبز المصنوع في المنزل أو كعك المافنز) والحبوب من خلال إضافة: ملعقة إلى ثلاث ملاعق كبيرة من حبوب النخالة 100٪ يوميًا، أو ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من الفاكهة المجففة المقطعة قطعًا صغيرة جدًا، مثل الزبيب أو البرقوق أو التفاح المجفف.

- تعد ممارسة التمارين بانتظام عنصرًا مهمًا. تأكدي من لعب الطفل بنشاط يوميًا!
- أعطي لطفلك الكثير من السوائل، وخاصة المياه، يوميًا. يمكنك أيضًا أن تعطي له كميات قليلة من عصير البرقوق أو التفاح أو الكمثرى.

- ساعدي طفلك على الذهاب إلى الحمام بانتظام. حدي وقتًا معينًا كل يوم لاستخدام المراض. قد يكون أفضل وقت بعد تناول وجبة الطعام.
- شجعي طفلك على استخدام الحمام عند وقت قضاء الحاجة. ينبغي عدم استعجال الطفل مطلقًا!



أطفال سعداء، معدة مريحة

قدمي لطفلك الصغير الأطعمة المفضلة المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل الخبز أو حبوب الإفطار أو المعكرونة. أنها طريقة بسيطة لمساعدته على تناول المزيد من الحبوب الكاملة. وتناول المزيد من الحبوب الكاملة الغنية بالألياف قد يجعل أوقات الذهاب إلى الحمام أكثر سهولة أيضًا.

- الفاكهة الطازجة
- كعك مافنز الحبوب الكاملة
- شرائح الجزر المطبوخة اللينة
- قطع الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل
- كعك الكوكيز المصنوع من دقيق الشوفان
- حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة

الشوفان بالفواكه

- 4/3 كوب رقائق شوفان تقليدية
- 1-2 كوب ماء باردة
- ملعقتين زبيب كبيرتين
- تفاحة واحدة؛ مقشرة ومقطعة ومنزوعة النواة
- ملعقة قرقة صغيرة

ضعي الماء في المقلاة. أغلي الماء على نار متوسطة. قومي بتقليب الشوفان والزبيب والتفاح المقطع والقرقة. وبعدها قومي بخفض درجة حرارة النار. تستغرق عملية الطهي 5 دقائق، مع التقليب أحيانًا. يُقدم لشخصين.

معكرونة النودلز

يُقدم لستة أشخاص

- رطل معكرونة القمح الكامل
- حزمة سلق سويسري أو سبانخ؛ إزالة السيقان ومقطع قطع كبيرة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقتين صغيرتين من الريحان المجفف
- 2 كوب طماطم؛ مقطعة وكل السائل الذي ينتج منها
- 3 أكواب شوربة خضار، منخفضة الصوديوم
- 3 ملاعق زيت زيتون كبيرة
- 3 ملاعق دقيق قمع كامل كبيرة
- ملعقة ملح صغيرة
- 2/1 ملعقة فلفل صغيرة

اطبخي المعكرونة وفقًا للتعليمات الموجودة على الغلاف. وبعدها، قومي بتسخين مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وأضفي 3 ملاعق الزيت الكبيرة، وحركي الزيت في حركة دائرية حتى يغطي المقلاة. قومي بإضافة الطماطم، والثوم، والسلق أو السبانخ، والريحان، والملح، والفلفل. قومي بالقلي حتى يذبل اللون الأخضر وتلين الطماطم ويخرج السائل. قومي برش الدقيق فوق الخضار وقلبي حتى يمتزج الخليط تمامًا. قومي بخفق الشوربة ببطء. واستمر في التقليب حتى تغلي الصلصة وتصبح سميكة، لمدة 5 إلى 8 دقائق تقريبًا. يوضع فوق المعكرونة ويقدم.

تحذير: قد يتعرض الأطفال أقل من 4 أعوام للاختناق عند تناول المكسرات والفواكه ذات قشور والفاكهة المجففة والخضروات غير المطبوخة. ينبغي طهي جميع الخضروات للرضع والأطفال الصغار.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health
Arabic June 2015 961-195

للأشخاص المعاقين، يمكن الحصول على هذه الوثيقة في صيغ أخرى عند الطلب. لتقديم طلب، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (للصم/معوقي السمع 711). لا يقوم برنامج WIC للتغذية بولاية واشنطن بالتميز. توفر هذه المؤسسة تكافؤ الفرص. عدل بر نامج WIC بولاية كاليفورنيا هذا المنشور. تمت إعادة طباعته بإذن من الجهات المختصة.

حقائق حول الإمساك

نصائح لإضافة المزيد من الألياف، والسوائل، والنشاط للمساعدة في الإمساك!

أشياء يجب معرفتها عن الإمساك

البراز الجاف الصلب (حركة الأمعاء أو البراز) الذي يصعب تغطوه قد يكون علامات للإمساك.

- استشير طبيبك للتأكد من أن المشكلة إمساك وليس شيئاً آخر.
- لا تقلق بشأن حركات الأمعاء اليومية. إذا كان البراز ليناً، فمن المحتمل ألا يكون إمساكاً.
- لا تستخدم المليينات، أو الزيوت المعدنية، أو التحاميل، أو الحقن الشرجية ما لم يصفها لك الطبيب المعالج.



قد يكون سبب الإمساك:

- عدم شرب كمية كافية من السوائل.
- عدم الحركة أو ممارسة أي نشاط بالقدر الكافي.
- تناول بعض الأدوية.
- جفاف بسبب التقيؤ، والحمى، أو عدم شرب سوائل كافية.
- عدم تناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بالألياف.
- بعض الحالات الطبية (استشير طبيبك المعالج).
- حليب الأطفال الاصطناعي الممزوج بطريقة غير صحيحة.

الألياف مهمة. تساعد الألياف في علاج الإمساك لأنها تعد جزءاً من أطعمتنا التي لا نستطيع هضمها - تساعد في جعل عملية التغوط أكثر ليونة.

يوصي الخبراء

بتناول الأطعمة التي تحتوي على المزيد من الألياف، وشرب الكثير من السوائل، وممارسة الأنشطة يومياً (مثل التجول سيراً على الأقدام).

الأطعمة الغنية بالألياف للأطفال والكبار

حبوب الإفطار



- حبوب النخالة ١٠٠٪
- حبوب القمح المهشوم
- حبوب القمح الكامل
- الشوفان
- حبوب أخرى من القمح الكامل

الحبوب المطبوخة



- الأرز البني
- البرغل
- معكرونة القمح الكامل
- الحبوب الكاملة الأخرى

الحبوب الكاملة



- خبز القمح الكامل ١٠٠٪
- بقصم الحبوب الكاملة
- كعك مافنز الحبوب الكاملة
- تورتيا الذرة

الخضروات



- جزر
- بازلاء
- بطاطس
- فول أخضر
- ذرة
- خضار مطبوخ (سبانخ)
- أو أنواع أخرى من الخضار
- بروكلي
- قرنبيط
- ملفوف
- قرع شتوي
- قرع صيفي
- معظم الخضروات الأخرى

الفواكه المجففة والطازجة



- الطازجة
- الكمثرى
- البرتقال
- التفاح
- الفراولة
- التوت الأسود
- التوت الأحمر
- الشمام
- المجففة
- البرقوق
- الزبيب
- التين
- المشمش
- الكمثرى
- الخوخ
- التفاح

البقوليات والمكسرات



- اللوبيا
- الفول الأسود
- الفاصوليا البحرية
- اللوبيا الحمراء
- البازلاء المجففة (البازلاء المجروشة)
- العدس
- الحمص
- زبدة الفول السوداني

نصائح للأطعمة والوجبات الخفيفة التي تساعد في علاج الإمساك

أفكار للإفطار

- كعك مافنز من النخالة أو حبوب إفطار من النخالة - للأطفال الأصغر سناً، تنعيم رقائق حبوب النخالة عن طريق طحن الرقائق في وعاء إلى حجم أصغر وإضافة الحليب قبل تقديمها ببضعة دقائق.
- عصير طبيعي ١٠٠٪، مثل برقوق أو تفاح أو كمثرى
- شوفان مع زبيب أو أي نوع من الفاكهة المجففة
- مشمش طازج أو مجفف أو معلب دون إضافة سكر

أفكار للوجبات الخفيفة

- بقصم مصنوع من دقيق غراهام
- بقصم الحبوب الكاملة
- خبز محمص من الحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني
- فاكهة أو خضروات طازجة
- وجبة خفيفة مع حبوب Chex وفواكه مجففة

أفكار للغداء

- شطيرة من خبز القمح الكامل ١٠٠٪ وخضروات، مثل الطماطم والخس
- ذرة أو تورتيا القمح الكامل مع فاصوليا مقلية
- حمص مع بقصم القمح الكامل

أفكار للعشاء

- استخدم الحبوب الكاملة في الأطباق الرئيسية
- تاكو أو كويساديليا مع تورتيا الحبوب الكاملة أو ذرة
- سباغيتي مع معكرونة الحبوب الكاملة

ينبغي أن تتضمن المواد الجانبية حبوب وخضروات وفواكه، مثل:

- خضروات طازجة مطبوخة. حاول تقديم قرع أو جزر أو فول أخضر.
- أرز بني أو برغل
- سلطة خضراء أو سلطة فواكه

حاولي عمل الشوفان بالفواكه*

قومي بإعداد معكرونة النودلز للعشاء*

* انظر الوصفات في الجزء الخلفي.

قد يتعرض الأطفال أقل من 4 أعوام للاختناق عند تناول المكسرات والفواكه ذات قشور والفاكهة المجففة والخضروات غير المطبوخة. ينبغي طهي جميع الخضروات للرضع والأطفال الصغار.